



Steven W. Troxler
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services**
Food and Drug Protection Division

Joe Reardon
Director

Uvas



Las uvas crecen en Carolina del Norte durante los meses de agosto, septiembre y octubre; se venden muy frescos en los Farmers Market. ¿Conoce usted sus maravillosas propiedades?

Historia de las Uvas

Los Fenicios empezaron a cultivar viñedos en las ciudades de Málaga (España) y de Corintia (Grecia), entre los años 120-900 antes de Cristo.

Alrededor de estos mismos años, los fenicios cultivaron uvas también en Persia (Turquía, Irán, Irak). Estas tierras tienen un clima muy apropiado para el crecimiento de las uvas y están cerca de Grecia y Roma, quienes resultaron sus principales compradores de pasas.

Los fenicios y armenios negociaban las pasas con los griegos y romanos, quienes gustaban comerlas en grandes cantidades.

Más tarde, en el año 1494, Cristóbal Colón llevó las uvas a Haití y desde allí los colonos las introdujeron al Este de los Estados Unidos.

Características de las Uvas

Las uvas se clasifican como rojas, azules o blancas (en realidad verde pálido). Cada tipo de uva tiene sus propias características y se utilizan para preparar distintos tipos de vinos.

Las uvas necesitan un clima estable y crecen muy bien en las áreas que rodean los grandes lagos ya que la influencia del agua las beneficia.

Elija racimos abundantes, con tallos frescos y uvas firmemente sujetas. Evite aquellas con cualquier tipo de daño en la cáscara.

Almacene las uvas en la refrigeradora, en un recipiente cerrado. Las uvas se cosechan maduras, por ello si el ambiente es caliente pueden fermentar. Manténgalas en su racimo y lávelas antes de servir, no antes. En la refrigeradora pueden durar hasta dos semanas, pero siempre revíselas y elimine cualquier uva en mal estado.

Las Uvas en Carolina del Norte

En Carolina del Norte crecen dos tipos de uva: bunch grapes y muscadine.

Bunch grapes crece en racimos grandes y crecen mejor en las áreas de piedmont y las montañas. Estas uvas no se dan bien en la costa ya que las ataca la enfermedad de Pierce.

Las uvas muscadine crecen en racimos pequeños y crecen bien en la costa ya que no las ataca la enfermedad de Pierce. De hecho son las que mejor crecen en esta región.



Las famosas uvas scuppernong son una variedad de muscadine. Todas las uvas scuppernong son muscadine, pero no todas las muscadine son scuppernong; muscadine es una categoría amplia de uvas, que incluye distintos tipos de uvas, que se utilizan tanto para comer como para hacer vino.

Carolina del Norte es el décimo estado productor de uvas a nivel nacional y el doceavo en producción de vinos.

Uvas y Resveratrol

Resveratrol es un antioxidante que tiene la capacidad de seleccionar células cancerígenas y destruirlas.

Resveratrol tiene la habilidad de frenar el crecimiento de los tumores; inhibe la actividad de cyclooxygenase y de hydroperoxidase, dos enzimas que juegan un papel central en el proceso inflamatorio y que contribuyen a esparcir y desarrollar las células del cáncer.

Resveratrol previene contra la leucemia, ya que revierten las células atacadas y las vuelve otra vez normales.

Resveratrol también se encuentra en el eucalipto, maní y otras especies, pero con mayor abundancia se encuentra en las uvas, sobre todo en las uvas negras que se utilizan para hacer vino.

Resveratrol se encuentra concentrado en la piel de las uvas, cómalas sin pelarlas.

Uvas y el Corazón

Las investigaciones efectuadas por distintas universidades han probado que el jugo de uva limpia las arterias, permite una mejor circulación de la sangre y protege al Corazón.

Los flavonoides que el jugo de uvas negras y el vino tinto contienen ayudan a prevenir el colesterol malo de la sangre, el cual ocasiona la formación de plaquetas en las arterias del corazón. Las pepas de estas uvas contienen altas cantidades de estos flavonoides.

De acuerdo con los estudios el jugo de uva es preferible al vino tinto, ya que hacen falta cantidades altas de vino para obtener estos beneficios, mientras que un vaso grande de jugo de uva ofrece los mismos beneficios sin los perjuicios del alcohol.

Uvas y la Salud

- Fuente de energía que ayuda a la buena circulación sanguínea.
- Ayuda en casos de estreñimiento, reumatismo, gota, problemas al hígado y a la piel.
- Ayuda a disminuir los niveles de ácido úrico y a eliminar el ácido del sistema, razón por la que protege a los riñones.
- Disminuye los riesgos de coágulos sanguíneos.
- La uva negra ayuda a eliminar la arterosclerosis y el adelgazamiento de las arterias.
- La uva negra disminuye los riesgos de ataques al Corazón.
- Ayuda a mantener un buen nivel de colesterol.
- Las uvas permiten que los antioxidantes defiendan al cuerpo de los radicales libres durante un tiempo más largo.
- Ayuda a prevenir el cáncer de seno.



Propiedades de las Uvas

| MacroNutrientes | Unidades | Valor por 92 gms | MicroNutrientes | Unidades | Valor por 92 gms |
|------------------------|-----------------|-------------------------|------------------------|-----------------|-------------------------|
| Agua | g | 74.796 | Niacina | mg | 0.276 |
| Energía | kcal | 61.640 | Acido Pantotenico | mg | 0.022 |
| Proteína | g | 0.580 | Vitamin B-6 | mg | 0.101 |
| Total Grasas | g | 0.322 | Folate | mcg | 3.588 |
| Carbohidratos | g | 15.778 | Folate, DFE | mcg_DFE | 0 |
| Fibra dietética | g | 0.920 | Vitamina B-12 | mcg | 0 |
| Azúcar | g | 0 | Vitamina A | IU | 92.000 |
| Ceniza | g | 0.524 | Vitamina E | mg | 0.313 |
| Lípidos | | | Vitamina K | mcg | 0 |
| Grasa Saturada | g | 0.105 | Amino Acids | | |
| Grasa Monosaturada | g | 0.013 | Tryptophan | g | 0.003 |
| Grasa Polisaturada | g | 0.094 | Threonine | g | 0.016 |
| Colesterol | mg | 0 | Isoleucine | g | 0.005 |
| Minerales | | | Leucine | g | 0.012 |
| Calcio | mg | 12.880 | Lysine | | 0.013 |
| Hierro | mg | 0.267 | Methionine | g | 0.019 |
| Magnesio | mg | 4.600 | Cystine | g | 0.009 |
| Fósforo | mg | 9.200 | Phenylalanine | g | 0.012 |
| Potasio | mg | 175.720 | Tyrosine | g | 0.010 |
| Sodio | mg | 1.840 | Valine | g | 0.016 |
| Zinc | mg | 0.037 | Arginine | g | 0.042 |
| Cobre | mg | 0.037 | Histidine | g | 0.021 |
| Manganeso | mg | 0.661 | Alanine | g | 0.024 |
| Selenio | mcg | 0.184 | Acido Aspártico | g | 0.071 |
| Vitaminas | | | Acido Glutomático | g | 0.121 |
| Vitamina C | mg | 3.680 | Glycine | g | 0.017 |
| Tiamina | mg | 0.085 | Proline | g | 0.019 |
| Riboflavina | mg | 0.052 | Serine | g | 0.028 |

Datos tomados del USDA

Notas

- **92.** La información en ambos casos se refiere a 92 gramos (3.25 onzas) de uva americana con piel fácilmente deslizable.
- **5.** El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- **+ -** Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.

¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!